

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета  
Протокол № 5 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»  
\_\_\_\_\_ Г.Г. Аминова  
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура  
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности 09.01 03 Мастер по обработке цифровой информации  
на базе основного общего образования  
форма обучения: очная

Программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура язык разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года, № 413 (с изменениями от 29.07.2017)

**Организация-разработчик:** ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** Учебная дисциплина принадлежит общеобразовательному учебному циклу образовательной программы.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). **формируемые компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 227 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 129 часов; самостоятельной работы обучающегося 98 часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	227
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	129
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	98
в том числе:	
<input type="checkbox"/> подготовка сообщений, реферата	18
<input type="checkbox"/> выполнение индивидуальных заданий	80
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.Теоретическая часть</b>			
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	1	
	Изучение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
<b>Тема 1. 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	

в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как		1,2
	<p>условие формирования здорового образа жизни.  Двигательная активность.  Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	1	
	Подготовка сообщений по одной из тем: -Влияние экологических факторов на здоровье человека. -О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
<b>Тема 1.2. Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	



самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2	
	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений при		

	сколиозе.		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		1
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		
Тема 1.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		1,2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p>		
	<p>Составить сообщение по одной из тем: - Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	
	<p>работоспособности.</p> <p>-Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>-Признаки психофизического утомления».</p>		
<p><b>Тема 1.5. Физическая культура</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	

в профессиональной деятельности специалиста		Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		2	
	Подготовка реферата по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.»			
<b>Раздел 2.Практическая часть</b>				
<b>Подраздел</b> 2.1Учебнометодические занятия				
<b>Тема</b> 2.1.1.Учебнометодические занятия				
	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	10	1,2

		Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		1,2
		Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		1,2
		Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		1,2
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	3	
		Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		
		Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.		
		Изучение учебного материала по темам: «Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.»		
<b>Подраздел 2.</b> 2. Учебнотренировочные занятия		<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 2.2.1.Баскетбол</b>	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	18	2
	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2
	Броски мяча в корзину с места. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		2
	Броски мяча в корзину в движении. Игра по правилам.		2
	Броски мяча в корзину прыжком. Игра по правилам.		2
	Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.		2
	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват. Игра по правилам.		2
	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.		2
	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		20
Выполнение общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 2.2.2 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	15	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2
	Переменный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания).		2

	Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2
	Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		2
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км		2

	(юноши).		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		2
	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		2
	Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	15	
	Занятия лыжным спортом		
	Выполнение общеразвивающих упражнений		
<b>Тема 2.2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения.	20	1,2
	Упражнения в паре с партнером.		1,2
	Упражнения с гантелями.		1,2

	Упражнения с набивными мячами.		1,2
	Упражнения с мячом.		1,2
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).		1,2
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		1,2
	Упражнения для коррекции зрения.		1,2
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1,2
0	Зачет.		

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.	20	
	Выполнение упражнений для коррекции зрения.		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		
<b>Тема 2.2.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча.		1,2
	Прием мяча снизу двумя руками.		1,2

		Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		1,2
		Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Игра по правилам.		1,2
		Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам.		1,2
		Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам.		1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		12	
<b>Тема 2.2.5</b> Спортивная аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		14	
		Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		1,2
		Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре		
		лежа (четырежды непрерывное исполнение).		
		Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		



	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		1,2
	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырекратное непрерывное исполнение).		
	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	Зачет.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	14	
	Выполнение общеразвивающих упражнений		
<b>Тема 2.2.6. Легкая атлетика.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	36	
	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		1,2
	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.		1,2
	Челночный бег.		1,2
	Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м.		1,2
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		1,2
	Дифференцированный зачет.		1,2

		Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	1,2
		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1,2
		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1,2
0		Толкание ядра.	1,2
1		Прыжки с места.	1,2
2		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1,2
3		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1,2
4		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1,2
5		Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1,2
6		Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1,2
7		Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1,2
8		Контрольное мероприятие	1,2
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	

	Бег по местности.	36	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.		
<b>Тема 2.2.7. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам.		1,2
	Удары головой на месте и в прыжке, грудью. Игра по упрощенным правилам.		1,2
	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.		
	Техника игры вратаря. Игра по правилам.		1,2
	Тактика защиты. Игра по правилам.		1,2
	Тактика нападения. Игра по правилам.		1,2
	Тактика нападения. Игра по правилам.		1,2
	Игра по правилам.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	16	
	Выполнение общеразвивающих упражнений		
<b>Тема 2.2.6. Атлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	23	

гимнастика, работа на тренажерах	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из	1,2
	резины, гантелями, гирей, штангой.	
Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1,2	

	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
0	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
2	Дифференцированный зачет		3
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	Тренировка для развития силы основных мышечных групп.	23	
		<b>129</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, библиотеки с читальным залом с выходом в интернет.

Оборудование спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, прибор для измерения давления; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1 Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. ISBN 978-5-98281-157-8

###### **Дополнительные источники:**

2. М. А. Морозов Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний, СпецЛит, 2011

3. А. М. Митяева Здоровый образ жизни, Академия, 2008

4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование, Академия, 2009

5. В. М. Баршай В. Н. Курьсь И. Б. Павлов Гимнастика, Феникс, 2011

6. А. И. Жилкин В. С. Кузьмин Е. В. Сидорчук Легкая атлетика, Академия, 2009

7. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие, Современная школа, 2009

8. Дрюэт Д. Н. Баскетбол - (Спорт для начинающих), АСТ, 2011

9. <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкультура

10. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры

11. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> Фитзкультура для всех

12. <http://medproza.ru/> Здоровый образ жизни

13. <http://www.rusathletics.com/> Легкая атлетика

14. <http://fivb.narod.ru/> Мир волейбола

15. <http://www.basketball.ru/> баскетбольный портал

16. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

17. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

18. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

19. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

20. <http://znanium.com> электронно-библиотечная система

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, выполнения самостоятельной работы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, сообщений.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>личностных:</b>	
<input type="checkbox"/> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, оценка выполнения и защиты сообщения,
<input type="checkbox"/> потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, самостоятельная работа

<p>□ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, оценка выполнения и защита сообщения, реферата.</p>
<p>□ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы</p>
<p>□ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы</p>
<p>□ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы</p>



<input type="checkbox"/> формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
---	--

<b>конфликты;</b>	
<input type="checkbox"/> принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> готовность к служению Отечеству, его защите;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<b>метапредметных:</b>	
<input type="checkbox"/> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы

<input type="checkbox"/> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет
<input type="checkbox"/> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение	Оценка выполнения и защиты сообщения, реферата

ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	
<input type="checkbox"/> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<input type="checkbox"/> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, самостоятельная работа.
<b>предметных:</b>	

<p><input type="checkbox"/> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет</p>
<p><input type="checkbox"/> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет</p>
<p><input type="checkbox"/> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет</p>
<p><input type="checkbox"/> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет</p>
<p><input type="checkbox"/> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет</p>